

#### پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا لت مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

#### در شرایط آلودگی هوا باید چه نکاتی را رعایت کنیم؟

ابتدا باید بدانیم آلودگی هوا باعث بروز خشکی مجاری تنفسی، غلیظ شدن ترشحات تجمع دود، گردوغبار و ترشحات مخاطی در دستگاه تنفس فوقانی و ریه ها، احساس خلط پشت حلق و سرفه های خشک می شود. پس باید به نکات زیر توجه داشت:

- استفاده از شیر گرم در ساعات اولیه صبح
- مصرف دانه میوه به ولعاب آن
- بخور آب در ساعات آخر شب
- اضافه کردن آلو بخارا، رب انار و آب غوره به سوپ ها و غذاها
- استفاده از سوپ شلغم، چغندر، کرفس، هویج و کدومسا

رعایت این نکات می تواند شرایط را برای دفع سموم و آلاینده هایی که از طریق هوا وارد بدن شده اند، آماده کند.
داشتن پیوست، شدت آلودگی بدن را چندین برابر افزایش خواهد داد. پس در روز هایی که آلودگی هوا بسیار زیاد است، از مصرف غذاهای چرب به خصوص چربی های جامد حیوانی و گیاهی پرهیز کنید. استفاده از تنقلات کم ارزش مثل چیپس، پفک و نوشابه های گازدار را ممنوع کنید چون باعث اختلال در جذب عناصر مفید در بدن می شود و می تواند آثار منفی آلودگی هوا را تشدید کند. هنگام آلودگی هوا، مصرف شیر بیشتر از همیشه توصیه می شود. همچنین برای از بین بردن آثار مخرب فلزات سنگین مثل سرب که در هوای آلوده وجود دارد، باید دریافت منابع آهن مثل گوشت را افزایش داد.

#### ترفندها

### آموزش تمیز کردن تخم مرغ



اگر به تخم مرغ ها هر گونه آلودگی، پرمدفع مرغ چسبیده باشد، خیلی بهداشتی تر است که آن ها را تمیز کنیم. در این جا با آموزش تمیز کردن تخم مرغ، همراه ما باشید. تخم مرغ ها را به صورت خشک با استفاده از یک سنباده اسفنجی یا لیف تمیز کنید. با این روش بیشتر کثیفی ها را می توان از بین برد. همه کاری که باید انجام دهید این است که به آرامی تخم مرغ را با اسفنج یا سنباده کاغذی بسایید تا آلودگی ها پاک شوند. مواظب باشید موقع تمیز کردن تخم مرغ ها را نشکنید. سعی کنید قسمت هایی از تخم مرغ ها را که تمیز هستند، نسایید. دیگر ابزاری که می توانید برای تمیز کردن تخم مرغ به صورت خشک استفاده کنید عبارتند از: اسکاچ ظرف شویی یا یک مسواک.

### تغذیه

### خوراکی های ضد کلسترول

برخی مواد خوراکی می تواند سطح کلسترول را پایین نگه دارد، از این رو افزودن آن ها به رژیم غذایی در کاهش کلسترول مفید است. گردو حاوی چربی اشباع نشده سالم است که به کاهش کلسترول بد LDL کمک می کند. بادام، فندق و پسته هم چنین خواصی دارد. لوبیا و جو هم فیبر محلول دارد که به کاهش کلسترول کمک می کند. کارشناسان استفاده از این دو را به جای گوشت در وعده ناهار و شام توصیه می کنند. آووکادو هم سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده است و می تواند به کاهش LDL کمک کند. بسیاری از مواد خوراکی گیاهی به طور طبیعی حاوی استرول ها و استانول ها هستند، موادی که با کلسترول مقابله می کنند. مصرف ۲ تا ۳ گرم استرول و استانول در روز می تواند ۱۰ تا ۱۵ درصد به کاهش LDL کمک کند و ریسک بیماری قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد.

مواد خوراکی سرشار از چربی های اشباع، نظیر گوشت قرمز و کره، هم موجب افزایش کلسترول می شود.

## استرس با جسم و روح ما چه می کند؟



سلامت	گاهی چند سال طول می کشد تا برای شما آشکار شود استرس چه آثار نامطلوبی بر جسم تان گذاشته است. متأسفانه مجبور به زندگی در دنیای پر از استرس اطرافمان هستیم و عواملی مثل تنش های محیط کار، ماندن در ترافیک و دیر رسیدن، جروبحث کردن و رسیدگی به امور مهم فرزندان آثار منفی زیادی بر ما می گذارد. تاثیر استرس بر سلامتی جسم و روح، بر هیچ کس پوشیده نیست و متأسفانه بیشتر مردم به طور مرتب از آن رنج می برند. در ادامه با برخی از این آثار آشنا می شویم.
-------	---

- **سیاهی و گودی زیر چشم:** استرس و بی خوابی های مکرر، ارتباط زیادی با به خطر افتادن زیبایی صورت دارند. نگرانی ها، مشکلات ناشویی، بپرکاری و غیره باعث کاهش کیفیت خواب و ایجاد هاله ای نا زیبا در اطراف چشم ها می شود. این موضوع باعث می شود پوست و چشم ها ظاهری خسته و پیر داشته باشند.
- **خشک شدن پوست:** فشار ناشی از استرس، باعث اختلال در آبرسانی مناسب به پوست می شود. افرادی که تحت استرس زندگی می کنند و قادر به کنترل آن نیستند، میل کمتری به نوشیدن آب دارند و بیشتر به سمت مصرف قهوه یا نوشابه گرایش پیدا می کنند، در حالی که نوشیدن آب کافی، یکی از قوانین داشتن پوست سالم است. مصرف آب باعث طوبت دهی به پوست می شود و اکسیژن رسانی آن را ضمانت

می کند.

- **بروز آکنه:** محققان به این نتیجه رسیده اند که استرس ارتباط نزدیکی با بروز جوش، پسروریا یس (بیماری صدفی)، آگزما و دیگر بیماری های پوستی دارد. کورتیزول زیاد در بدن باعث اختلال در عملکرد فلور طبیعی روده می شود و به این ترتیب، به سلامت پوست آسیب جدی می زند، چون فلور روده نقش مهمی در حفظ سلامت پوست دارد.

- **ضایعات پوستی و کهیر:** ضایعات پوستی و کهیر در اثر اختلال عملکرد روده که با نام علمی «دیسبوز» شناخته می شود، بروز می کند. این مشکل زمانی دیده می شود که میزان باکتری های مفید روده، افت شدیدی پیدا می کند و باکتری های منفی، روده را به اشغال خود در می آورد.

- **ریزش موها:** ریزش مو دلایل متعددی دارد.

گاهی دلیل ریزش شدید موها، قرار گرفتن در شرایط استرس ز است. این وضعیت مانع رشد فولیکول مومی شود و موها را احساس و آسیب پذیر می کند که به ریزش آن ها منجر می شود.

- **چین و چروک زود هنگام:** اگر به فکر کنترل استرس نباشید، هورمون کورتیزول به طور مشهودی دچار اختلال می شود و تاثیر جدی بر وزن بدن، افزایش فشار خون و کاهش کلانژن می گذارد.

- **افزایش سرعت سفیدی موها:** با این که سفید شدن زود هنگام موها بیشتر جنبه ژنتیکی دارد اما استرس هم باعث پیری زود هنگام موها می شود. خوشبختانه با افزایش مصرف بیوتین پروتئین و ویتامین B۵ می توان تا حدودی آثار منفی استرس را کاهش داد و استحکام و جوانی موها را حفظ کرد.

- **ایجاد خطوطی روی ناخن ها:** ایجاد خطوط عمودی روی ناخن ها موضوع شناخته شده ای است، با این حال اگر تعداد این خطوط زیاد باشد و همگی روی کوتیکول ناخن ایجاد شود، یکی از نشانه های قابل مشاهده استرس محسوب می شود.

- **ایجاد تاول در دست ها:** برخی مواقع تاول هایی روی دست ها ایجاد می شود که ما آن ها را با قارچ یا دیگر عفونت های ایجاد شده توسط قارچ ها اشتباه می گیریم اما این نوع تاول ها نشان دهنده یک بیماری پوستی به نام «دیس هیدروز» است که ارتباط نزدیکی با استرس شدید و طولانی مدت دارد.

- **عفونت پوست:** استرس باعث می شود پوست محافظ طبیعی خود را از دست بدهد و در برابر عوامل محرک و عفونت زا آسیب پذیر باشد. نداشتن مراقبت لازم باعث افزایش بروز قارچ ها، سوختگی های سطحی، لکه ها و دیگر علایم زود هنگام پیری می شود. رایجه گیاه استو قودوس همچان های احساسی و استرس را کاهش می دهد. نتیجه تحقیقی در این باره نشان داد بیمارانی که در اتاق انتظار دندان پزشکی نشسته بودند، وقتی فضای اتاق با رایجه عصاره استو قودوس پُر شده بود، اضطراب کمتری داشتند.

در صد بیشتر و مهم ترین عامل در این میان، تغییر در تعادل شیمیایی مغز است. نتایج نشان داد افرادی هم که عوارض جسمی مرتبط با ز ایمان داشته اند، خطر افسردگی بعد از ز ایمان، در آن ها ۱۷۴ درصد افزایش می یابد. این مطالعه در بین ۲۹۶ زن انجام شد و نشان داد در مادرانی که فرزند پسر به دنیا آورده اند، تقریباً دو برابر بیشتر احتمال

پس از تولد نوزاد، آن را تجربه می کنند. این نوع افسردگی بر مادران تاثیر بیشتری می گذارد اما می تواند بر پدر هم تاثیر گذار باشد. محققان دانشگاه کنت در بریتانیا با انجام بررسی های مربوط به افسردگی پس از ز ایمان، دریافتند احتمال ابتلا به افسردگی در میان مادرانی که فرزند آن ها پسر است در مقایسه با آن هایی که فرزند دختر دارند، ۷۹

#### کافه سلامت

### ارتباط جنسیت فرزند با افسردگی پس از زایمان

محققان دریافتند زانی که فرزند آن ها پسر است، به احتمال بیشتر دچار افسردگی پس از زایمان می شوند. به گزارش اسنا، افسردگی پس از زایمان (PND)، معمولاً در یکی از هر ۱۰ زن اتفاق می افتد و نتایج مطالعات جدید نشان می دهد یکی از عوامل مهم بروز آن، داشتن نوزاد پسر است. PND، یک نوع افسردگی است که بسیاری از والدین

پس از تولد نوزاد، آن را تجربه می کنند. این نوع افسردگی بر مادران تاثیر بیشتری می گذارد اما می تواند بر پدر هم تاثیر گذار باشد. محققان دانشگاه کنت در بریتانیا با انجام بررسی های مربوط به افسردگی پس از زایمان، دریافتند احتمال ابتلا به افسردگی در میان مادرانی که فرزند آن ها پسر است در مقایسه با آن هایی که فرزند دختر دارند، ۷۹

پس از تولد نوزاد، آن را تجربه می کنند. این نوع افسردگی بر مادران تاثیر بیشتری می گذارد اما می تواند بر پدر هم تاثیر گذار باشد. محققان دانشگاه کنت در بریتانیا با انجام بررسی های مربوط به افسردگی پس از زایمان، دریافتند احتمال ابتلا به افسردگی در میان مادرانی که فرزند آن ها پسر است در مقایسه با آن هایی که فرزند دختر دارند، ۷۹

#### سلامت

### قانون ۵ ثانیه حقیقت ندارد

آیا خوراکی ها تا ۵ ثانیه بعد از افتادن روی سطوح، عاری از عوامل بیماری زا و قابل خوردن هستند؟ تصور عامه مردم این است که اگر مواد غذایی چند ثانیه روی زمین افتاده باشند آلودگی ها و میکروب های سطح زمین، فرصت کافی برای آلوده کردن آن ها را نخواهند داشت و این مواد خوراکی قابل استفاده هستند. شاید قانون ۵ ثانیه برای دانشمندان علوم تغذیه به نظر موضوع مهمی نباشد تا به جزئیات آن ورود کنند اما با کمی دقت در تصورات مردم درباره این موضوع، محققان به این نتیجه رسیدند که سلامت مردم از ارزش زمان گذاشتن دارد.

سوال این است که آیا ۵ ثانیه ذکر شده، زمان ایمن برای جدا کردن یک تکه ماده غذایی بدون آلوده شدن است؟ در جواب باید گفت این موضوع به میزان آلودگی سطح زمین و میزان باکتری هایی که در این چند ثانیه از زمین به مواد خوراکی منتقل می شود، بستگی دارد. نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۰۳ انجام شد، نشان داد ۷۰ درصد زنان و ۵۶ درصد مردان مورد مطالعه، با قانون ۵ ثانیه آشنا بودند و جالب این که زنان بیشتر از مردان تکه های خوراکی ها را از روی زمین بر می دارند.	
<b>میزان دقیق باکتری هایی که می خوریم</b>	
تحقیق دیگری در سال ۲۰۰۷ به این موضوع پرداخت که آیا زمانی که مواد غذایی در تماس با یک سطح آلوده قرار دارند، بر میزان باکتری انتقال یافته موثر است یا خیر؟ برای پی بردن به این موضوع، چند مربع کاشی، فرش یا چوب به سالمونلا آغشته شد. پنج دقیقه بعد از آن، مقداری گوشت فراوری شده یا نان به مدت ۵، ۳۰ و ۶۰ ثانیه روی زمین قرار داده و سپس مقدار باکتری منتقل شده به مواد غذایی اندازه گیری شد. در این تحقیق معلوم شد میزان باکتری های منتقل شده از هر نوع مواد غذایی به مدت زمانی که آن ها با سطح آلوده تماس داشتند (چند ثانیه یا حتی یک دقیقه) بستگی ندارد بلکه میزان کلی باکتری موجود در سطح آلوده، بیشتر اهمیت دارد. می توان گفت در این میان، میزان باکتری سطوح، نقش اول را در دو درجه دوم، مدت زمانی که مواد غذایی روی زمین مانده، در میزان فساد مواد خوراکی موثر است. البته در این تحقیق معلوم شد تفاوت نوع سطوح در تعیین آلودگی موثر است. به عنوان مثال، سطوح فرش یا موکت، آلودگی کمتری نسبت به سطوح چوبی یا کاشی دارند.	 
	

#### کودکان

### احتمال نابینایی نوزادان نارس بیشتر است

نوزادان نارس باید در زمان مناسب خود که معمولاً چهار هفته پس از تولد است، توسط چشم پزشک معاینه شوند. افسر دست جانی فراهانی متخصص جراح چشم، درباره بیماری شبکیه کودک نارس می گوید: کودک به طور طبیعی باید ۴۰ هفته در رحم مادر زندگی کند و ولی وقتی کودک زودتر متولد می شود، عروق شبکیه نارس است بنابراین به قسمتی از شبکیه خون نمی رسد و آن قسمت، موادی را ترشح می کند که منجر به تولید عروق شکسته می شود که سریع از بین می رود و خون ریزی می کند. بنابراین بیماری شبکیه کودک نارس، یک بیماری بسیار خطرناک اما قابل پیشگیری است به شرطی که در کودک نارس این بیماری به موقع تشخیص داده و برای او کارهای درمانی انجام شود. اگر به هر دلیلی غربالگری و کودک بینجامد که طی آن، پرده شبکیه کنده و سبب نابینایی می شود. هر چه کودک کان نارس تر و وزن تولد کمتری داشته باشند، این خطر در آن ها بیشتر خواهد بود.

#### آقایان

### سه عامل خطری که مردان ایرانی را تهدید می کند

سرطان های دستگاه گوارش و سیستم ادراری بسیاری از مردان را گرفتار می کند و سرطان ریه و کبد نیز در کمین مردان است. همه این عوامل خطر از طریق راهکارهای آموزشی و پیشگیری قابل کنترل است. محمد سلیمانی دبیر علمی سومین کنگره سلامت مردان، تومورهای بیماری های قلبی – عروقی و توموراه سه عامل مهمی برشمرد که جان مردان ایرانی را به خطر می اندازد و باعث مرگ آن ها می شود.

مهم ترین علایم افسردگی بعد از زایمان عبارت است از غم و اندوه لذت نبردن از زندگی، خستگی بی خوابی، نداشتن تمرکز، نداشتن ارتباط با کودک، افکار هولناک مانند آسیب رساندن به کودک و ناتوانی در تصمیم گیری مناسب

ابتلا به افسردگی پس از زایمان وجود دارد و در مادرانی که مشکلات زایمان داشته اند، این احتمال سه برابر می شود. در این شرایط، افراد نباید منتظر از بین رفتن علایم به خودی خود باشند و باید با پزشک مشورت کنند، حمایت نکردن نزدیکان، رابطه ضعیف با همسر و مشکلات روحی می تواند این خطر را افزایش دهد.

#### آشنایی به ترکیه

### دسر داملا



- شیر- ۲ لیوان
- آرد- ۱ لیوان
- وانیل- کمی
- کره یا خامه- ۱۰۰ گرم
- بیسکویت پتی بور ساده یا شکلاتی- ۲ بسته کوچک
- موز- ۲ عدد

- آرد و وانیل را با شیر سرد مخلوط می کنیم و روی شعله گاز می گذاریم تا مانند فرنی غلیظ شود.
- سپس کره یا خامه را اضافه می کنیم و مواد را هم می زنیم. ● بیسکویت را در مخلوط کن پودر می کنیم. اگر دوست داشتید لایه روی رول تیره باشد، بیسکویت کاکائویی یا شکلاتی و اگر دوست داشتید روشن باشد، بیسکویت ساده را

#### بیشتر بدانیم

### تاثیر منفی استفاده از تلفن همراه بر بینایی کودکان ژاپنی

زیادی از این افراد با گوشی های خود بازی می کنند که ۴۱ درصد آن ها مرد و ۳۲ درصد نیزن هستند. قرار گرفتن در معرض نور آبی گوشی های همراه به مدت طولانی، سبب می شود به چشم فشار آید و خسته شود. گفتنی است ژاپن تنها کشوری نیست که با این مشکل مواجه است. در این میان چین که بزرگترین بازار مصرف بازی های رایانه ای را دارد، اکنون در صدد حل این مشکل برآمده و تعداد انتشار بازی های آنلاین را کاهش داده است. سازمان بهداشت جهانی نیز اعلام کرده که بیشترین میزان نزدیک بینی مربوط به کودکان چینی است.